

けんこう塾
「生活習慣病の発症予防と重症化予防」高脂血症・動脈硬化・放っておくと何が起きます?と題し、医師が話をします。希望者には骨密度・体脂肪測定をします。午後1時30分から1時45分の間にお越しください。
期日 11月19日(木)
時間 午後2時~3時30分
場所 保健福祉会館(末広町)申し込み 電話で健康づくり課へ。

けんこうクッキング
「糖尿病予防・血糖値改善メニュー」を作って、試食します。
期日 11月22日
16日の各木曜日※同じ内容です。どちらか都合の良い日にお申し込みください。
時間 午前10時~午後1時
※受け付けは午前9時30分から
場所 保健福祉会館(末広町)対象 市内に居住する人
費用 500円※当日、集金します。
募集人数 30人
申し込み 各実施日の5日前までに電話で健康づくり課へ。



なんでも栄養相談
赤ちゃんからお年寄りの栄養や食事の心配事についてお気軽に御相談ください。
新わたらせ健診の結果で食事を改善したい人、日程が合わない人も、まずは電話でお問い合わせください。
期日 11月16日(月)
時間 午前8時30分~午後5時
場所 保健福祉会館(末広町)対象 市内に居住する人
申し込み 電話で健康づくり課へ。

健康フィットネス「からだをリフォーム パワーヨガ」
パワーヨガは、一般的なヨガにストレッチや筋力トレーニングの要素を加えたもので、リラクゼーション効果やダイエット効果など様々な効果が期待でき、自分のペースで無理なく行えます。
期日 11月2月3日(金)・10日(金)・16日(木)・24日(金)・3月2日(木)
時間 午後2時~3時30分
場所 保健福祉会館(末広町)対象 市内に居住する運動制限のないおおよそ64歳までの人
募集人数 30人(先着順)
申し込み 11月10日(火)から電話で健康づくり課へ。

1・2月 休日当番医 時間：午前9時~午後6時			
期日	診療科目	病医院(電話番号)	場所
1月1日(元日)	小児科	おのこどもクリニック(20-7780)	新宿三丁目
	内科	稲葉医院(72-1655)	みどり市大間々町
	産・婦・内・皮膚科	くりはら医院(44-3395)	仲町一丁目
2日(振休)	児・内科	おりひめ医院(47-1248)	織姫町
	内科	さいとう内科クリニック(47-7770)	みどり市笠懸町
3日(火)	外・眼科	桐生クリニック(54-1350)	広沢町二丁目
	小児科	希望の家療育病院(73-2605)	みどり市大間々町
	内科	石川内科クリニック(47-3014)	東五丁目
8日(日)	皮膚科	さくらクリニック(46-3739)	本町六丁目
	内・児・循環器科	関田内科クリニック(54-2511)	相生町五丁目
	内科	城田クリニック(22-7211)	天神町三丁目
9日(祝)	整形外科	桐生整形外科病院(40-2600)	広沢町間ノ島
	精・神・内・小児科	岸病院(54-8949)	相生町二丁目
	外・内科	恵愛堂クリニック(74-2311)	新里町新川
15日(日)	耳鼻咽喉科	さくら耳鼻咽喉科(76-1133)	みどり市笠懸町
	小児科	アウルこどもクリニック(70-2112)	新里町山上
	外・内科	篠原クリニック(52-6750)	相生町三丁目
22日(日)	眼科	川島眼科医院(45-2242)	本町六丁目
	小児科	ひきた小児科クリニック(44-3040)	仲町二丁目
	内科	星野醫院(74-8439)	新里町山上
29日(日)	内科	権守内科医院(43-7757)	堤町三丁目
	内・小児科	田中医院(54-5012)	広沢町二丁目
	内・形成外科	関内科医院(73-2022)	みどり市大間々町
2月5日(日)	耳鼻咽喉科	大前医院(22-3387)	元宿町
	内・小児科	雨宮内科医院(44-7753)	東二丁目
2月5日(日)	外・内・婦・皮膚科	木の実クリニック(46-6373)	みどり市大間々町
	耳鼻咽喉科	金子耳鼻咽喉科医院(53-1133)	広沢町三丁目

救急病院案内テレホン ☎ 22 - 0099 (24時間対応)

※受診の際は各病医院などに事前にお問い合わせください。休日当番医・接骨院は変更になる場合があります。

休日緊急歯科診療所 ☎ 45 - 1397
期日=日曜日、祝日、年末年始
時間=午前10時~午後3時
場所=桐生市歯科医師会館(堤町三丁目3-2、赤岩橋堤町側交差点付近)
※受診の際は事前に御連絡ください

平日夜間急病診療所 ☎ 47 - 2501
期日=月~土曜日※祝日を除く。
時間=午後7時30分~10時30分
診療科目=内科、小児科
場所=桐生メディカルセンター1階(元宿町)
※1月3日(火)まで休診します。

1・2月 休日当番接骨院 時間：午前9時~午後3時
※接骨院により時間を延長する場合があります。

期日	接骨院(電話番号)	場所
1月1日(元日)	さいとう整骨院(43-8574)	新宿一丁目
	くぼづか接骨院(77-2112)	みどり市笠懸町
2日(振休)	鈴木接骨院(46-3741)	新宿一丁目
	かしわせ接骨院(43-6571)	本町三丁目
3日(火)	ふえぎ接骨院(65-5125)	川内町四丁目
	深澤接骨院(46-2929)	境野町二丁目
8日(日)	すわ接骨院(46-0901)	永楽町
	中里接骨院(52-6336)	広沢町一丁目
9日(祝)	武藤接骨院(22-4667)	宮前町一丁目
	高橋接骨院(52-0846)	広沢町五丁目
15日(日)	澤接骨院(53-9966)	相生町一丁目
	中島接骨院(22-8555)	宮前町一丁目
22日(日)	野口接骨院(22-0743)	宮前町二丁目
	福間接骨院(44-5100)	東七丁目
29日(日)	くぼづか接骨院(77-2112)	みどり市笠懸町
	大川接骨院(44-1151)	境野町一丁目
2月5日(日)	吉田接骨院(52-0606)	相生町二丁目
	今井接骨院(43-1111)	東一丁目

● 元気織りなす桐生21 ●

" 桐生市の食育 "

ちょっとした工夫で、かんたん減塩

一般的な1日の塩分摂取は男性8グラム未満、女性7グラム未満が目標です。塩分の摂り過ぎは、血圧の上昇を招くほか、胃がんの原因にもなると言われています。

調理方法の工夫などを心掛けて、減塩に取り組みましょう。

薄味でも食べやすくなる調理の工夫

- ①コンブ、カツオ節、干しシイタケなどの「だし」のうま味を生かす。
- ②ミツバ、シソ、ショウガ、ネギなどの香味野菜の味をプラスする。
- ③酢、ユズ、レモンなどの酸味を利用する。
- ④コショウ、カレー粉、七味唐辛子などの香辛料を効かせる。
- ⑤1品だけに塩味を効かせる。
- ⑥料理の表面に味つけをする。
- ⑦新鮮な食材を使い、素材の持ち味を生かす。
- ⑧コクや香りを出すために、油、ごま油などを適度に使う。

ちょっとした心掛け

- ①しょう油や食塩を食卓に置かない。
- ②加工食品を控える。
- ③しょう油などは直接かけず、小皿に

※桐生市健康増進計画「元気織りなす桐生21」の中から、日常生活を健康に過ごすためのポイントを不定期で紹介します。



入れてつけるようにする。
④麺類の汁は残す。
⑤食べ過ぎに注意する。(せつかく薄味にしても塩分を摂り過ぎてしまいます。)

身近な食品の塩分と工夫

- ・ラーメン1杯に含まれる塩分は約6グラム。汁を半分残すとおよそ2~3グラム減塩できます。
- ・ロースハム2枚に含まれる塩分は約1グラム、スライスチーズ1枚に含まれる塩分は、約0.5グラム。食パン(塩分約0.8グラム)にのせてトーストにすると、合計2.3グラム程度摂取することになります。ごはんと目玉焼きを、しょう油小さじ1杯で食べると約1グラムの塩分で食べられます。
- ・漬物30グラムに含まれる塩分は、約1.9グラムですが、生野菜サラダをフレンチドレッシング大さじ1杯で食べると、塩分が約0.5グラムで食べられます。

※食品によって塩分量は様々ですが、組み合わせ方や食べ方で少しずつ減塩することができます。食品の成分表示を参考にするなどし、まずは、無理をせず1日1グラム減らすことを目標にしましょう。

健康セミナー
健康づくりのために、食事や栄養のことについて管理栄養士がお話しします。
期日・テーマ

1月24日(火)「糖尿病予防食は健康長寿食」
2月7日(火)「悪玉コレステロールを増やさない食事」
時間 午後2時~3時30分
(受け付けは午後1時30分から)

こころの健康相談
場所 保健福祉会館(末広町)対象 市内に居住する人
申し込み 電話で健康づくり課へ。
専門医師が「こころ」に悩

みのある人の相談に応じます。
期日 11月24日(火)
時間 午後2時~3時30分
場所 保健福祉会館(末広町)申し込み 電話で健康づくり課へ。